

NOTA DE PRENSA

El libro "Si no quieres tomar pastillas, toma decisiones" se estrena a lo grande en solo 24h en Preventa

Hace solo 24h se ha estrenado ya en preventa el primer libro de David Vargas Barrientos, **"Si no quieres tomar pastillas, toma decisiones"**, centrado en **Medicina Integrativa y Psiconeuroinmunología**, aunque escrito para un lector habitual y no solo para un público profesional médico. **En su primer día de preventa, el libro ya entró en el TOP 10 de Best Sellers del Ranking General de Amazon y se situó en el número 3 de libros de Desarrollo Personal también en la misma plataforma**, solo por detrás de dos clásicos como *"Padre Rico, Padre Pobre"* y de *"El monje que vendió su Ferrari"*.

Algo está pasando en la sociedad cuando un libro sobre salud, que habla sobre la conexión entre el cerebro y el organismo humano, en tan solo 24h y en Preventa, ha conseguido codearse con auténticos Best Sellers en Amazon, plataforma que muestra cada día los libros más vendidos y que despiertan más interés entre su público.

David ha trabajado durante 4 años en la redacción de "Si no quieres tomar pastillas, toma decisiones" que saldrá a la venta el próximo 17 de febrero, tanto en librerías como en el canal online, editado por Plataforma Editorial. La situación de confinamiento global, el miedo y el sufrimiento social que ha traído el Covid, además de la propia enfermedad, ha provocado multitud de patologías paralelas, como dolor, insomnio, problemas gastrointestinales, cefaleas o ansiedad. *"Quizá toda esta situación que estamos viviendo ha sido una de las causas de que el libro en este estreno haya tenido una acogida tan buena"*, según el propio autor.

El propio David se muestra muy agradecido con este recibimiento y espera que el libro *"sirva para ofrecer soluciones reales al lector para evitar estas enfermedades, a través de la explicación, de un modo accesible, de los resultados de los últimos estudios científicos. En la mayoría de los casos, hasta que estos estudios llegan a consolidarse en el mundo real pueden pasar unos 15 años. Es lo que ha pasado con el Ayuno Intermitente por ejemplo. En el libro encontrarás cómo puedes recuperar el control de tu salud y tu bienestar, sin tener que esperar esos 15 años"*.

El libro está **prologado por el presentador de TV (La Ruleta de la Suerte en Antena 3 TV), Jorge Fernández, quien habla de la Psiconeuroinmunología desde un punto de vista muy personal:** *"Conocí a David en 2019, en la peor época de mi vida. No quiero aburrirte hablando de mí, pero es inevitable que te ponga en situación. Estaba realmente desesperado por un problema que llevaba padeciendo durante más de 1 año. Un problema a nivel general: inflamaciones intestinales, dolor articular, cansancio, falta de energía, falta de felicidad... un cuadro vamos. En año y medio acudí a muchísimos profesionales de la salud sin*

éxito. Pero un día vi una publicación en las redes sociales de un futbolista, Ibai Gómez. Salía con David y Carlos, uno de sus socios y compañero de Regenera. Ibai explicaba cómo estaban trabajando la mejora del rendimiento físico y mental gracias a la Psiconeuroinmunología Clínica. Me pareció muy interesante y enseguida fui a Google a buscar de qué se trataba. Lo primero que me salió fue esa palabra tan larga que no aprendí a decir en una semana, Psiconeuroinmunología. A mis amigos se lo decía rápido, así me daba la sensación de que lo decía bien, y como ellos no la habían oído nunca, parecía hasta que controlaba del tema”.

El propio Jorge, en una parte del prólogo, recuerda que *“después de aquella primera visita con David y Carlos entendí muchas cosas y por fin las piezas del puzzle encajaron. Cuando eso ocurre, sientes que por fin has llegado! En ese momento sentí: ahora estoy tranquilo, tengo una fotografía general de mi problema y lo vamos a abordar desde distintos campos, no solo desde la visión compartimentada del especialista”.*

SOBRE EL AUTOR

El autor del libro, David Vargas Barrientos, es Especialista en Psiconeuroinmunología Clínica y lleva más de 15 años ayudando a pacientes a resolver problemas de salud como alteraciones digestivas, cefaleas, trastornos hormonales, problemas de fertilidad o dolor crónico. Se graduó en fisioterapia y realizó un Máster en Biología Molecular y el Máster Europeo en Psiconeuroinmunología Clínica. Fundó junto a sus 3 socios, Regenera, empresa dedicada a la formación en Medicina Integrativa y Psiconeuroinmunología Clínica (www.regenerauniversity.com). Ha trabajado en investigación y actualmente su actividad profesional combina la dirección de Regenera, la divulgación científica y la docencia en varios Másters y Postgrados tanto a nivel nacional como internacional. **Dirige el proyecto de Fertilidad Funcional de Regenera donde se ayuda a parejas con dificultad para ser padres a conseguir su sueño. Asesora a deportistas profesionales ayudándolos a explotar su máximo potencial físico y mental en el proyecto Regenera Élite.**

ENLACES DE INTERÉS

Regenera University: www.regenerauniversity.com

Regenera Elite: www.regeneraelite.com

Regenera Fertility: www.regenerafertility.com

ENTREVISTAS

E-mail: prensa@regenerapni.com

Whatsapp: +34 637 708066 (Juan Carlos)